

---

---

# Lasse ich mir zu viel gefallen?

Finde es mit diesem Test heraus  
und erfahre,  
was du besser machen kannst.



---

---

# Du magst es friedlich und harmonisch. Und dafür bist du auch bereit, nachzugeben und deine Wünsche hinten anzustellen!

**Da bist du nicht allein.** Ich kenne das von mir und auch von meinen Kunden gut.

Denn wer will schon gern streiten oder dicke Luft aushalten. Da ist es oft einfacher, sich zurückzuhalten.

Eine Zeit lang geht das vielleicht auch gut.

- Aber wo bleibst du?
- Was ist mit deinen Wünschen? Und warum sollten die weniger wert sein als die der anderen?
- Warum lässt du es zu, dass du nicht gehört und gesehen wirst?

## Was erwartet dich hier?

- Plane für den Test ca. 5 Minuten ein.
- Im Test werden verschiedene Alltagssituationen beschrieben. Überlege nicht lange sondern kreuze spontan aus dem Bauch heraus JA oder NEIN an.
- Nach dem Test bekommst du eine Auswertung
- Das anschließende Minicoaching gibt dir ein Vorgehen, wie du zukünftig besser für dich eintreten kannst.

**Ich habe es geschafft! Und wenn ich es geschafft habe, dann schaffst du das auch!**

Finde heraus, wo du stehst!  
Wenn du weitere Fragen hast, dann melde dich bei mir [kontakt@lianelumpe.de](mailto:kontakt@lianelumpe.de)

Viel Spaß mit dem Test!

Liebe Grüße, Liane



---

---

## Lasse ich mir zu viel gefallen?

Stimmst du zu?

JA

NEIN

1 Ich bin mit jemandem in einem Gespräch und wir sind nicht einer Meinung. Mein Gesprächspartner macht seinen Standpunkt deutlich und nachdrücklich klar. Ich bin zwar anderer Meinung, aber ich ziehe mich zurück und stimme ihm zu.

2 Ich habe für Jemanden unheimlich viel getan. Aber ich bekomme kein "Danke".  
Ich traue mich nicht, es anzusprechen.

3 Mein Partner ist schlecht gelaunt, weil etwas nicht so gelaufen ist, wie er es sich vorgestellt hat. Er lässt seinen Frust an mir aus und verdirbt mir damit meinen Tag.  
Ich traue mich nicht, ihn darauf hinzuweisen.

4 Ich habe in einem Online - Seminar oder Meeting eine Frage, traue mich aber nicht, sie anzusprechen.

5 Es passiert mir immer wieder, dass Menschen mir sagen, wie ich etwas zu machen hätte. Ich nehme es schweigend hin.

6 Mein Partner möchte mit mir etwas unternehmen, das zwar ihm aber mir keinen Spaß macht. Ich gehe trotzdem mit.

---

---

## Lasse ich mir zu viel gefallen?

	Stimmst du zu?	JA	NEIN
7	Ich möchte etwas allein für mich tun. Mein Partner redet darüber abfällig. Darum lasse ich es.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Wird danach gefragt, wer eine Aufgabe übernimmt, fühle ich mich sofort angesprochen und sage zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Sobald mein Gesprächspartner aggressiv reagiert, lenke ich ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich versuche etwas zu erklären. Der andere lässt keines meiner Argumente gelten und widerspricht immer wieder vehement. Es macht mich aggressiv und ich gebe auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Wenn mich jemand kritisiert, beschäftigt mich das mehrere Tage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich weiß, dass ich einen tollen Job mache. Dennoch zweifle ich immer wieder an mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	In meinem Aufgabenbereich werden Entscheidungen über meinen Kopf hinweg entschieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

## Lasse ich mir zu viel gefallen?

	Stimmst du zu?	JA	NEIN
14	Ich helfe anderen gern und bin immer da, wenn ich gebraucht werde. Wenn ich um Hilfe bitte, dann haben alle anderen plötzlich keine Zeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ich fühle mich immer wieder ungerecht behandelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	In Gesprächen mit dominanten Menschen fühle ich mich klein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ich versuche es allen Menschen recht zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich komme in einen Raum und plötzlich verstummen alle. Ich gehe davon aus, dass über mich gesprochen wurde, frage aber nicht nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	In der Familie wird immer davon ausgegangen, dass du dich kümmern wirst, ohne dass du gefragt wirst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Das, was ich möchte wird immer wieder ignoriert. Ich fühle mich verletzt, rede mir aber ein, dass es nicht so wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

## Lasse ich mir zu viel gefallen?

### Das Ergebnis!

#### Du hast weniger als 6 Antworten mit JA angekreuzt

Super!

Auch wenn du dir Manches gefallen lässt, schaffst du es immer wieder auch nein zu sagen.

Du kannst dir trotzdem meine Tipps durchlesen. Vielleicht helfen sie dir, in manchen Situationen noch mehr an dich zu denken.

#### Du hast mehr als 6 Antworten und weniger als 12 mit JA angekreuzt.

Du neigst dazu in schwierigen Situationen nachzugeben. Sei mutig und traue dich, für dich einzustehen.

Schaue dir auch die Tipps an und probiere sie aus.

#### Mehr als 13 deiner Antworten sind JA.

Wahrscheinlich hast du es schon gewusst. Du tust sehr viel dafür, mit allen harmonisch auszukommen. Das führt leider dazu, dass deine Bedürfnisse in vielen Fällen auf der Strecke bleiben.

Lies dir meine Tipps auf den nächsten 2 Seiten genau durch. Vielleicht kannst du dir in Zukunft besser bewusst machen, was du benötigst und wie du aussprichst, was dir wichtig ist.

---

## Lasse ich mir zu viel gefallen?

### Mein Vorgehen für dich



#### Schritt 1 – Werde dir deiner eigenen Bedürfnisse bewusst und beobachte dich!

Suche dir eine ruhige Umgebung. Nimm dir Zeit und lege ein Blatt zum Aufschreiben bereit.

Dann schließe die Augen und stelle dir vor, du bist in einem Gespräch, das nicht so gelaufen ist, wie du es dir gewünscht hättest.

#### Mache dir klar, was du brauchst, damit du dich gut und wertvoll fühlen kannst.

Überlege nicht lange - sondern höre auf die ersten Gedanken, die dir kommen  
Schreibe die Gedanken auf und gehe zum nächsten Punkt.

#### Mache dir klar, warum du so handelst. Es gibt immer einen Grund und diesen suchst du.

Überlege auch hier nicht lange. Alle Gedanken, die dir kommen, schreibe ebenfalls auf und gehe dann zum nächsten Punkt.

#### Mache dir klar, was du befürchtest, wenn du dich durchsetzen würdest.

Wie in den beiden Schritten davor, überlege nicht lange sondern schreibe auf, was sofort in deinen Gedanken auftaucht.

Dann gehe deine Notizen noch einmal durch und fühle dich hinein. Passt das für den Augenblick? Schau dir in den nächsten Tagen deine aufgeschriebenen Gedanken immer wieder an und ergänze sie, wenn dir noch etwas einfällt.

---

---

## Lasse ich mir zu viel gefallen?

### Mein Vorgehen für dich



#### Schritt 2 – Schreibe dir auf, wie du dir deine zukünftigen Gespräche wünschst.

Nimm dir dazu deine Notizen aus Schritt 1 und formuliere jetzt für dich wie du es in Gesprächen haben möchtest.

Beantworte dir dazu die folgenden Frage:

#### Wie möchtest du dich in zukünftigen Gesprächen fühlen?

Überlege auch hier wieder nicht lange - sondern höre auf dein Herz.  
Schreibe auch das auf.

Dann:

#### Stelle dir genau vor, wie du das nächste Mal reagieren willst.

Schreibe auch das auf. Wie fühlst du dich damit?

Dann

Nimm diese Notizen und hänge sie an einem Ort auf, der dich immer wieder daran erinnert, wie du in Gesprächen sein möchtest. Lese dir deine Notizen so oft wie möglich an.

Stelle dir immer wieder in Gedanken vor, wie dein ideales Gespräch abläuft.



---

## Lasse ich mir zu viel gefallen?

### Mein Vorgehen für dich



Folgende TIPPS möchte ich dir noch mit auf den Weg geben.

Sei mutig und sprich aus, was du fühlst und denkst!

Dazu beachte folgende Hinweise:

- Wenn du aussprichst, was dich bewegt, gibst du dem anderen erst die Chance, dich verstehen zu können. Beachte aber hierbei, dass du in der ICH - Form sprichst. Ein Beispiel dazu ist: Ich fühle mich durch dich nicht verstanden.
- Frage nach, warum deine Wünsche nicht berücksichtigt werden. Vielleicht ist es deinem Gesprächspartner überhaupt nicht bewusst, dass du es so empfindest.
- Warte nicht, bis das Fass überläuft, sondern sprich es sofort aus. Du wirst spüren, dass der innere Druck sofort nachlässt. Vor allem bist du dann noch in der Lage, dein Thema sachlich ansprechen zu können. Der Bezug zu dem, was dich stört, ist vorhanden. Wartest du und frisst immer alles in dich hinein, platzt du bei der nächsten Kleinigkeit und der andere kann überhaupt nicht verstehen, warum du gerade so emotional reagierst.
- Mache es ganz deutlich, wenn etwas nicht in deiner Macht steht, den Wunsch des anderen erfüllen zu können. Warum ist das so wichtig? Du verhinderst, für etwas verantwortlich gemacht zu werden, was du nicht beeinflussen kannst.

Wenn du Angst hast, etwas auszusprechen - Überlege, was im schlimmsten Fall passieren würde und wie sich das anfühlt.

---

---

Lasse ich mir zu viel gefallen?

Mein Vorgehen für dich



Ich wünsche dir viel Erfolg beim Ausprobieren der Tipps.

Und wenn es dir geholfen hat, freue ich mich über ein Feedback von dir.  
kontakt@lianelumpe.de

Du möchtest dich mit anderen Frauen austauschen?

Dann komme in meine Facebookgruppe:  
**[https://lianelumpe.de/archetypencoaching-um\\_dich\\_und\\_das\\_Leben\\_besser\\_zu\\_verstehen](https://lianelumpe.de/archetypencoaching-um_dich_und_das_Leben_besser_zu_verstehen)**

Ich freue mich auf dich

